

Меню по МКОУ «Прудентовская СШ»

Утверждаю: 

Директор школы: Куйшинова Т.С.

«28» января 2026 г.

3 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	60	0,9	0,1	5,3	26
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	12,4	14,8	11,8	231
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	150	14,1	6,9	33,5	255
	гор.напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	530	29,7	22,4	78,8	636